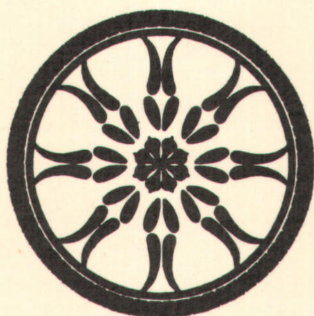
[redacted]



SADDHARMA



de afbeelding van de Buddha-figuur op de titelpagina is een foto van een 18de eeuws Japans beeld.
Deze Buddha heet AMIDA, de Buddha van het oneindige licht, heer van het westerse paradijs, gezeten in de handhouding van meditatie
het beeld bevindt zich in het Leids Volkenkundig Museum
de foto werd gemaakt door Else Madelon Hooykaas

8/1 ch 6

S A D D H A R M A

TIJDSCHRIFT STICHTING NEDERLANDS BOEDDHISTISCH CENTRUM

8e jaargang 1e aflevering februari 1975

Redactie-adres: Bornsestraat 61 - Hengelo (O.)
Secretariaat Stichting: Storm van 's Gravesandeweg 75, Wassenaar.
Postgiro: 152 00 22, t.n.v. de penningmeester van de Stichting Nederlands Boeddhistisch Centrum, Bornsestraat 61 - Hengelo (O.).
Min. donatie 1975 ƒ 25,-- (echtpaar ƒ 35,--; studerenden ƒ 15,--).

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

V o o r j a a r s b ij e e n k o m s t.

De voorjaarsbijeenkomst zal worden gehouden op 19 en 20 april a.s. in Centrum Hydepark te Driebergen.
Wij hebben gemeend veler wens te vervullen door ditmaal de bijeenkomst te wijden aan één thema en wel aan datgene wat ons nog bezighield toen wij de herfstbijeenkomst beëindigden: Het boeddhisme in ons dagelijks leven. Ook de inleiders van het april-weekend zullen zich tot dit centrale onderwerp bepalen. Het programma is als volgt:

zaterdag 19 april

16.-- - 17.--	uur Aankomst der deelnemers
17.--	uur Welkomstwoord door de voorzitter Mr. L. Boer
18.--	uur Broodmaaltijd
19.30	uur Lezing door de heer Erik Bruijn (met dia's)
20.30	uur Theepauze
21.--	uur Gesprekken n.a.v. de gegeven lezing
22.--	uur Meditatie o.l.v. de heer Bruno Mertens. Wie hieraan wenst deel te ne-

men, gelieve een kussentje, badhanddoek, zitmatje of derg. mee te brengen.

zondag 20 april

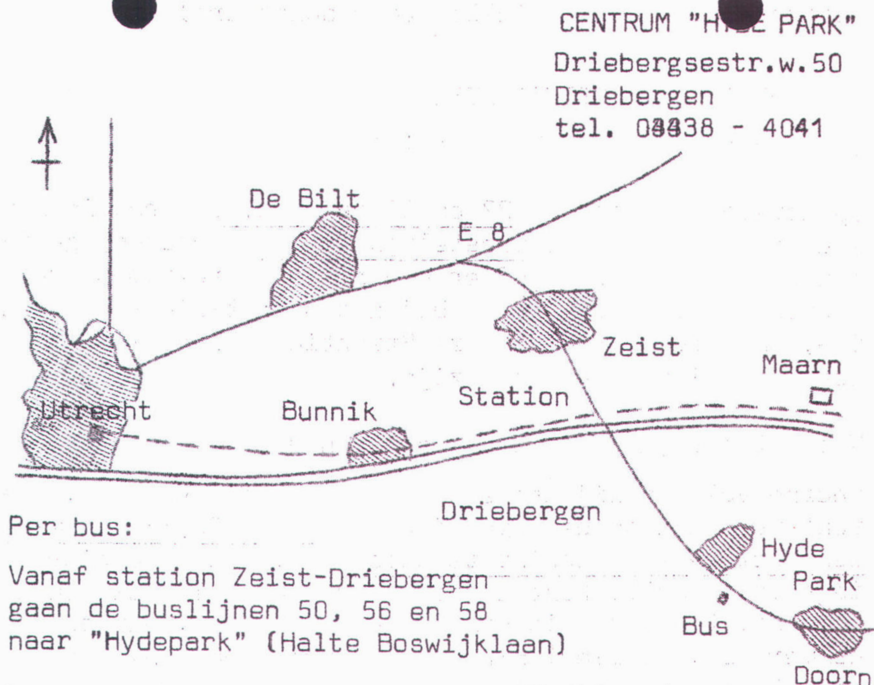
7.-- uur	Meditatie o.l.v. de heer Erik Bruijn
8.-- uur	Ontbijt
10.00 uur	Toespraak door een bhikkhu van de Buddha Dhamma Stichting te Amsterdam (waarschijnlijk eveneens over het thema: het dagelijks leven in het boeddhisme)
10.30 uur	Koffiepauze
11.00 uur	Lezing door de heer Bruno Mertens (± 45 min.)
12.30 uur	Warme maaltijd
14.00 uur	Groepsgesprekken over het thema van dit weekend. Er zal een aantal vragen worden opgesteld die afzonderlijk in de groepen kunnen worden besproken
14.45 uur	Theepauze
15.15 uur	Gezamenlijke discussie n.a.v. het in de groepen besprokene
16.15 uur	Rondetafelgesprek over de Stichting
17.-- uur	De voorzitter sluit de bijeenkomst

Kosten van het weekend: ƒ 35,--; studenten en minder draagkrachtigen ƒ 25,--.
Deelneming alleen aan de bijeenkomst op zaterdag: ƒ 10,--.
Deelneming alleen aan de bijeenkomst op zondag: " 17,50.
Aanmelding bij de Penningmeester van de Stichting, schriftelijk of/en door overschrijving van het verschuldigde bedrag op haar girorekening (zie bovenaan pag. 1).

N.B. Uiterlijke datum van aanmelding 12 april.

De voordelen en geriefelijkheid van het verblijf in Hyde Park zijn aan de deelnemers van voorgaande bijeenkomsten bekend. Het kaartje met aanwijzingen hoe het adres te bereiken vindt u hiernaast.

Gegevens ligging:



Per bus:

Vanaf station Zeist-Driebergen gaan de buslijnen 50, 56 en 58 naar "Hydepark" (Halte Boswijklaan)

D o n a t i e s

Het verheugt ons dat we ons niet genoodzaakt hebben gezien de min. donatie te verhogen. Ook voor 1975 is deze vastgesteld op ƒ 25,-- (en voorts zoals vermeld bovenaan pag. 1). Velen uwer hebben de donatie voor dit jaar reeds afgedragen. Willen de anderen hun voorbeeld zo spoedig mogelijk volgen, in elk geval vóór 1 april a.s.? Wie vóór 15 maart zijn donatie over 1974 nog niet heeft voldaan, wordt van de lijst der donateurs afgevoerd.

E e n n i e u w e b r o c h u r e

We hebben een (mooi uitgevoerde) brochure doen verschijnen: Inzicht en Uitzicht, Twee opstellen over Zen. Het zijn de artikelen die Mr. Leo Boer heeft geschreven voor Saddharma, afl. 1 en 2 van dit jaar. Men kan één of meer exemplaren bestellen door overschrijving van ƒ 2,50 per ex. op de girorekening van de Penningmeester (pag. 1). (Bij de prijsvermelding

in het boekje zelf staat de toevoeging: + ƒ 0,75 portikosten (doch deze vervallen voor donateurs).

BOEDDHISTISCHE ACTIVITEITEN

G e e s t e l i j k R e v e i l

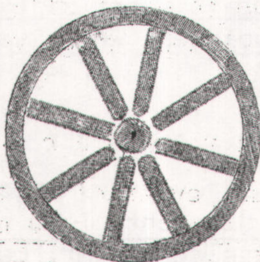
Op zaterdag en zondag 22 en 23 maart a.s. wordt in Hotel Krasnapolsky het 20e Geestelijk Reveil gehouden, gewijd aan het thema "Er op of er onder?" Het programma kunt u (nemen wij aan) aanvragen bij het Secretariaat, Postbus 144, Amsterdam. - Voor onze Stichting zal er weer een boekentafel gereserveerd zijn.

V i e t n a m e e s W e e s k i n d

Gaarne voldoen wij aan een tot ons gericht verzoek, U attent te maken op de mogelijkheid voor ƒ 20,-- per maand een Vietnamees weeskind te adopteren. Indien u hier iets voor voelt, kunt u zich wenden om inlichtingen tot het "Komitee voor Vietnamese Weeskinderen", Antwoordnummer 220, Haarlem. Elke "pleegouder" ontvangt een formulier met gegevens en een foto van het door hem geadopteerde kindje.

"H e t G r a s"

Het centrum "Het Gras" in Amsterdam is opgeheven.



Uit: BUDDHISM FOR TODAY, door M.O'C. Walshe (1962)

I (Voorwoord van het boek)

Boeddhisme is niet iets om te geloven, maar iets om te doen. Het is wel eens een "doe het zelf"-religie genoemd, en dat is een aspect dat zou moeten spreken tot de moderne westerling, die nu steeds wanhopiger een weg probeert te vinden uit de chaos waarin hij zich zelf heeft verward.
In de volgende essays, die bijna allemaal zijn gebaseerd op lezingen die voor de "Buddhist Society" of elders gehouden zijn, heb ik geprobeerd om het boeddhisme niet af te schilderen als iets romantisch, sprookjesachtig of vreselijk esoterisch, maar als een uitermate praktische weg: de koele, evenwichtige middenweg tussen de uitersten waartoe de mens meestal gaat.
Maar hier is een waarschuwing misschien op zijn plaats. Sommige westerse vertolkers van het boeddhisme hebben zich uitgesloofd om nadruk te leggen op de "werkelijkheidszin" ervan of het "wetenschappelijk karakter". Maar zo'n presentatie is te eenzijdig. Het boeddhisme kan niet goed begrepen worden als men het alleen van deze kant bekijkt. Het is niet alleen een "religie van de rede", zijn innerlijke kern is transcendent. Er is, in wezen, een ander "zijn" waartoe het boeddhistische pad leidt. Dit pad is beschreven als de "middenweg", en het mag redelijkerwijs verondersteld worden te beginnen vanaf een punt dat het midden houdt tussen de elkaar bevechtende kampen "wetenschap" en "religie", zoals het westen die termen opvat.
Daarom is het waarschijnlijk nodig, als men over boeddhisme wil beginnen, een poging te doen zich mentaal op dit middelpunt te plaatsen. Deze essays proberen niet een systematisch beeld te geven van de hele boeddhistische lering. Ik heb geen poging gedaan om ze te ontdoen van de herhalingen die er in voorkomen, omdat ik geloof (zeer in overeenstemming met de boeddhistische traditie zoals neergelegd in de geschriften van de verschillende scholen), dat herhaling van groot belang is om de noodzakelijke punten erin te hameren.

Sommige zienswijzen die ik heb geuit zijn misschien onorthodox naar iedere maatstaf, maar ze vertegenwoordigen de poging van één man om de waarheid te zien. Westers boeddhisme staat nog in de kinderschoenen ofschoon het een uit de kluiten gewassen kind is. Hoewel ik mijn eigen voorkeuren heb, die misschien verblindend duidelijk zijn voor de lezer, houd ik mij niet geheel bij één school, en ik ben er vast van overtuigd dat we van iedere school kunnen leren. Ik wil er alleen de nadruk op leggen dat ik niet geloof in de idee van een fundamentele breuk in de traditie, die leidt van het "droge intellectualisme" van Theravâda naar de "geínspireerde waanzin" van Zen.
Ik geloof zeker dat de tussenschakel te vinden zal zijn in de diepzinnige redeneringen van de Mâdhyamika school, die de logische tegenhanger van Zen genoemd mag worden, of daarmee in wederkerige betrekking staat.

II (Nadat men de eerste stap genomen heeft).

Hoe voelt men zich als men nog maar kort geleden met het boeddhisme in zee is gegaan? De antwoorden zullen zeer verschillend zijn, daaraan is geen twijfel; maar er zullen toch enkele karaktertrekken en een paar problemen zijn, die de meeste "nieuwbakken" boeddhisten in het westen gemeen hebben.
Laat ons eens aannemen dat je iemand bent, die kort geleden of in 't afgelopen jaar of zo, begonnen is om ernst te maken met het boeddhisme als een persoonlijke levenswijze. Je bent nu zo'n beetje aan het rond kijken in je nieuwe mentale omgeving en je probeert de inventaris op te maken van dat wat gebeurd is, nu de allereerste nieuwigheid eraf is. Je hebt, dat hoop ik zeker, geprobeerd om wat aan meditatie te doen, ofschoon het me niet zou verbazen te horen dat je dat moeilijk en teleurstellend vond. Als dat zo is wil ik je wel direct zeggen, dat je niet ontmoedigd moet zijn. Dat is heel normaal. Meditatie kan wel teleurstellend lijken, zelfs waardeloos gedurende vrij lange tijd, maar als je doorzet dan zullen er zeker resultaten komen. Maar die resultaten zouden wel eens helemaal niet het soort dingen kunnen zijn die je verwacht. En het zou zelfs wel eens zo kunnen zijn, dat je niet eens degene bent

die ze 't eerst opmerkt. Dus ga door en zoek niet naar resultaten. Als je de zin van dit advies inziet heb je al vooruitgang geboekt. Inzichten komen vaak op een erg subtiele manier. De motieven vanwaaruit de mensen zich in het boeddhisme verdiepen, kunnen oppervlakkig gezien erg verschillen. Maar in de grond van de zaak ben je er misschien toe gekomen omdat het je zekerheid belooft. Als je je er nog niet van bewust was dat dit een groot deel van je motief vormde, dan zou je je aanstaande meditatie-periode nuttig kunnen gebruiken om te trachten uit te vinden of ik gelijk heb of niet. Als je je dit gerealiseerd hebt, dan zul je het er mee eens zijn dat je de formule "Ik zoek mijn heil bij de Boeddha, bij de Dhamma en bij de Sangha" eigenaardig vertroostend gaat vinden. En zo zou het aan de ene kant moeten zijn, zelfs ofschoon je uiteindelijk moet leren om een toevluchtsoord in je zelf te vinden. Dat is misschien de eerste van de vele paradoxen die je zult ontmoeten bij je poging om het boeddhistische pad te betreden.

Als we deze vraag naar zekerheid eens wat verder bekijken, dan ontdekken we al gauw dat we er inderdaad naar hunkeren. De voor de hand liggende reden is dat we het leven ronduit verbijsterend vinden - verbijsterend vanwege de onzekerheid.

Hierin vinden we dan direct twee van de drie kentekenen van het bestaan: Alle dingen zijn gekentekend door "onbestendigheid" en door "lijden". Omdat zij en wij onbestendig zijn, zijn ze frustrerend en veroorzaken ze allerlei kwellingen bij ons. Het boeddhisme wijst ons een weg uit deze toestand door de betreding van het Edele Achtvoudige Pad. Ik neem aan dat, nu je de eerste stap hebt genomen je bekend bent met de Vier Edele Waarheden en de treden van dit pad. Daarom wil ik alleen enkele punten noemen die zich in dit stadium kunnen voordoen. De eerste stap op het pad staat bekend als "juist begrip" of "juiste zienswijze". Dit is: de dingen zien zoals ze zijn. Meestal willen we de dingen niet echt zien zoals ze zijn. Er zijn enorme ervaringsgebieden waar we maar liever niets over zouden weten. Dit is de oorzaak van de verdringing, om een Freudiaanse

term te gebruiken, die overigens misleidend is vertaald.

Het Duitse woord voor "verdringing" in psychoanalytische zin is "Verdrängung", "wegduwen". Het is in werkelijkheid jezelf met succes voor de gek houden. Onze verdringingen kwijtraken is daarom niet iets wat we graag doen, zoals men in 't algemeen schijnt te denken, maar het is ophouden onszelf te bedriegen. In de grond van de zaak is boeddhisme een techniek om zelfmisleiding tot een einde te brengen. Dit is niet gemakkelijk, ofschoon het wel eens plezierig kan zijn. Er is enige studie van de theorie voor nodig, zowel als erop gericht zijn in de praktijk. Het is buiten kijf dat je nooit verlichting zal bereiken door intellectuele kennis alleen, maar als je de theorie niet enigermate hebt bestudeerd, zul je waarschijnlijk nooit in staat zijn om haar op de juiste manier in praktijk te brengen. Voordat je je intuïtie kunt ontplooien moet je weten wat ze is - of in ieder geval wat ze niet is - en zelfmisleiding op dit punt schijnt veel mensen enorm makkelijk af te gaan. Intuïtie, of zoals ik het veel liever noem, inzicht, is geen emotie, maar de beste manier om het te ontplooien is je emoties zo door en door te leren kennen als maar mogelijk is. Als die emoties werkelijk zijn gezien voor wat ze zijn, dan benemen ze niet langer het uitzicht. Nu is de grootste emotionele blokkade die we hebben, datgene wat de ego-idee omgeeft. Omdat de gehele boeddhistische training gericht is op het uiteindelijk uitroeien van deze idee, is het wel goed zich daar eens in te verdiepen. Als we dat doen zouden we wel eens een schok kunnen krijgen. Als we het in boeddhistische zin over ego hebben dan bedoelen we natuurlijk het begrip "ik ben", ofschoon dit veel meer een gevoel is dan een intellectueel begrip - wat juist de reden is waarom het zoveel moeilijker te ontwortelen is. Vanuit het psychologisch gezichtspunt moeten we bedenken dat het niet alleen dat omvat wat in Freudiaanse termen "ego" wordt genoemd, maar zelfs het super-ego.

Ofschoon niet geheel voldoende, brengt het Freudiaanse begrip ons toch een aardig eind in de richting van de basis-idee. Dit ego van ons is een samengestelde en dynamische reeks van functies die bij lange na niet

allemaal bewust zijn of onder enigerlei vorm van bewuste contrôle vallen. Immers, 't is in feite blinde onwetendheid en het vecht wanhopig om deze onwetendheid te behouden. Het is van het grootste belang voor ons om ons vanaf het allereerste begin te realiseren dat dit het geval is, omdat dit de wortel is van al onze moeilijkheden. De drie ongezonde wortels van de menselijke natuur zijn begeerte, haat en onwetendheid, en al ons lijden is aan deze drie te wijten. Onwetendheid is de meest fundamentele, en begeerte en haat ontspruiten hieraan. Nu wordt de macht der onwetendheid gebroken door kennis, wat op-de-juiste-wijze-zien is. Dus al wat we te doen hebben is te leren zien. A-vid-ya, "onwetendheid" of niet-zien, is niet slechts een passief principe - het is een actieve kracht die ontdekking van de waarheid elk moment in de weg staat. Niet nodig naar een buiten ons bestaande duivel te zoeken: de vader der leugens is in ieder van ons. Wij allen kennen het verhaal van de nieuwe kleren van de keizer. In het boeddhisme gebeurt precies het tegenovergestelde: de kleren gaan in de optocht meelopen, maar er zit geen keizer in. De hele voorstelling wordt vertoond ter meerdere glorie en eer van een persoonlijkheid die niet werkelijk bestaat. Hier is dan onze tweede paradox, en die is zeker niet minder schrikaanjagend dan de eerste: het ego is het meest nietsontziende, gulzig allesverslindende monster dat er bestaat, en toch is er in werkelijkheid tegelijkertijd niet zoiets. Al z'n activiteiten zijn zonder onderscheid "een verhaal verteld door een idioot, vol lawaai en woede, niets betekenend". Hoe kunnen we dit raadsel oplossen? Hoe kunnen we ooit de aard begrijpen van dit eigenaardige monster dat "geen mond en geen buik heeft en toch de hele wereld opslokt" (zoals een of andere oude Chinese monnik gezegd zou kunnen hebben)?

Zo is het duidelijk dat het zelf in zekere zin bestaat en anderszins toch weer niet. Laat het ons eerst eens zonder enig voorbehoud bekijken in de zin van iets bestaands. Het is geen fraai gezicht. Onder al onze verheven idealen, onze vrome gedachten en

heilige aspiraties zijn we gelijk. Ons kleine persoonlijke onbeduidende zelf is het werkelijk belangrijke voor ons. Het is er op uit, alles te grijpen wat het krijgen kan, of het nu op het gebied van vriendschap, bewondering en sympathie is, of dat het de meer voor de hand liggende dingen zijn, tastbare bevredigingen op 't gebied van sex, geld, macht, lekkere dingen om te eten, te drinken en te ruiken en aan te raken en te horen - alle soorten dingen - en het maakt zich er niet de minste zorg over hoe het ze krijgt. We willen niet allemaal - tenminste bewust - àl die dingen misschien, maar in dat geval maken we dan weer aanspraak op achting omdat we sommige dingen niet willen, of het zonder deze stellen, zèlfs als het uit noodzaak is inplaats van door keuze. Dit alles zijn aspecten van begeerte, het laatste inclusief, want dat is voor-de-gek-houderij. Dat zijn de dingen waar het ego zich mee voedt.

Even imposant en misschien zelfs nog afschuwelijker, is de lijst van dingen onder het hoofd haat: we zijn allen in onze gedachtenwereld in staat tot moordlustige woede, sadisme, verraad en onbetrouwbaarheid in iedere denkbare vorm. Tòt het moment dat we het zaad van al deze zaken in onze eigen harten gevonden hebben, kunnen we er geen aanspraak op maken veel vooruitgang te hebben geboekt in zelfkennis.

Wat kunnen we aan deze situatie doen? Allereerst: het inzien!! Ten tweede, doordringen tot zijn wortels. Boeddhisme is niet iets sprookjesachtigs of romantisch, het is praktisch. Het is ten eerste en ten laatste iets om te doen. Doordringen tot de wortels van begeerte, haat en illusie is niet gemakkelijk en men heeft er enige kennis voor nodig. Maar het beste is om er mee bezig te blijven en zich niet af te laten leiden door onbelangrijke interessante zijwegen, aannemelijke excuses of pseudo-mystieke fantasieën geboren uit verwaandheid en onwetendheid.

Men heeft in feite een zekere discipline nodig. Die kan in één woord omschreven worden als: beperking. Beperken is niet verdringen. In zijn simpelste vorm kan het zo iets "gemakkelijks" zijn als stilzitten. Het is niet: maar automatisch toegeven aan iedere impuls die verrijst, terwijl men anderzijds ook weer niet nèt

moet doen alsof die impuls niet bestaat. Een groot deel van boeddhisme is in moderne termen: "verkoops- tegenstand" (sales-resistance), een zekere graad van immuniteit aankweken ten opzichte van de verlokkingen van de buitenwereld die tegenwoordig geheel opzettelijk probeert constant nieuwe begeerten in ons aan te kweken. Men moet doof worden voor de verlokkingen van verborgen verleiders, van binnenuit zowel als van buitenaf, of misschien beter: hen horen zonder te reageren. Wie is die rijke man, die, gelijk de kameel, niet door het oog van een naald kan kruipen. Hij is niet alleen de miljonair, de rijke dikzak, hij is een ieder die te veel mentale belemmeringen heeft, te veel wensen.
Hier is dan een oefening: ga 10 minuten met een rechte rug zitten, vastbesloten geen enkele vrijwillige beweging te maken gedurende die tijd, en kijk dan eens wat er gebeurt. Je zult misschien verrast zijn, maar wat er ook gebeurt, je zult er zeker iets van leren. Als je ontdekt, zoals vast wel het geval zal zijn, dat vele gedachten en innerlijke beelden verrijzen, probeer dan te ontdekken waar ze vandaan komen, om ze te vangen op het moment dat ze verrijzen. Je zult niet gemakkelijk slagen, maar je zult iets beginnen te zien van het mechanisme van begeerten en emoties en dat is geweldig waardevol.
Waarschijnlijk is de meest verspreide meditatieve oefening in alle scholen van het boeddhisme het letten op de ademhaling. Let op de in- en uitademing zonder in te grijpen en voorzover je het voor elkaar kunt krijgen, met onverdeelde aandacht. Dit is de zekerste manier om kalmte, concentratie, zelfkennis en inzicht te krijgen.

Vertaald door Carla Doing-
Huis in 't Veld

BOEKEN

K. von Dürckheim: De Wijze Kat en andere Zen-teksten.
Vert. door Joan Th. Stakenburg. Ankh - Hermes, Deventer, geb. ƒ 19,50.

In tamelijk beknopt bestek vindt men hier alles bijeen wat dienstig kan zijn om tot begrip van Zen te komen.
Na een heldere inleiding zijn er in 't geheel 5 teksten opgenomen van beroemde Zenmeesters: "Ken-Zen als eenheid" van Takuan; "Het Tao van de techniek" van Kenran Umeji; "Fukan-Zazen-Gi" van Dôgen; "Over het oefenen van Zen" van Hakuun Yasutani Roshi; en "Over het juiste zitten" van Sato Tsuji. De eeuwenoude teksten van Takuan en Dôgen zijn bovendien door moderne Japanse Zenmeestersverduidelijkt. Alle zijn door Dürckheim vertaald uit het Engels.
Daarnaast zijn Japanse verhalen over Zen opgenomen. De titel van het boek verwijst naar "De geschiedenis van de wondere kunst van een kat" door Ito Tenzaa Chuya.
De strekking van het verhaal ligt o.a. (in Zen wordt op duizenderlei wijze het éne verwoord waar alles om draait) in de uitspraak: "Laat men zijn ik volkomen vallen en wordt men aldus tot in de grond vrij van alle dingen, dan is men in harmonie met de wereld, één met alle dingen, in de grote al-eenheid. Ook als des vijands vorm uitgewist is, wordt men zich dat niet bewust. Niet dat men het niet beseffen zou, maar men blijft er niet bij stilstaan en de geest beweegt zich verder, vrij van alle fixeren,en antwoordt al handelend, eenvoudig vrij uit het wezen." Hetzelfde wordt bedoeld met deze uitspraak van een oude dichter: "Een stofje in het oog en de drie werelden zijn nog te eng". Want, vervolgt de tekst, "er dringt daar iets binnen, waar alleen helder zicht mogelijk is, als er niets in is. Dit mag ons tot gelijkenis dienen voor het Zijn, dat lichtend verlichtend licht is en in zichzelf leeg van alles wat 'iets' is."
Het tweede verhaal vind ik in literair opzicht het hoogtepunt van het boek: "Over het recht om te strijden" door Tora Sasamoto. Het is geschreven in een sobere maar levendige en beeldende verteltrant; het is knap van compositie en meeslepend van ritme, met een duidelijke karaktertekening en mensen die echt en ook op verrassende wijze voor ons tot leven komen. Een verhaal met sfeer ook en met een ontroerend slot. Pachtig! Wie zou menen dat Zen wereldvreemd is of buiten het gewone leven staat, moet dit verhaal maar eens lezen.

SADDHARMA

is een uitgave van de Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum

de Stichting werd opgericht op 8 november 1967

haar doelstelling is:
de studie van de beginselen van het buddhisme te bevorderen en de praktische toepassing van deze beginselen aan te moedigen

de Stichting is geen religieus genootschap maar wil helpen diegenen te verenigen – welke levensovertuiging of geloof zij ook aanhangen – die op enigerlei wijze in het buddhisme belang stellen of zich daarbij betrokken voelen

iedereen, ook organisaties of instellingen, kunnen als begunstiger aan de Stichting steun verlenen

het contact-adres van de Stichting is dat van de redactie van Saddharma; dit adres is op de eerste bladzijde van dit tijdschrift vermeld

begunstigers ontvangen regelmatig, tenminste vijf maal per jaar, de afleveringen van Saddharma
zij hebben tevens het recht deel te nemen aan de landelijke bijeenkomsten, die een- of tweemaal per jaar gehouden worden

